

Unna hatte früher in den siebziger bis hin zu den 90igern einen 100 Kilometerlauf den es schon lange nicht mehr gibt , nun ich dachte mal nach 3monatiger Laufabstinenz/pause mal wieder was langes zu machen hatte echt die 100 Meilen im Kopf und dass hört sich gut an 5 m ; 10 m ; 15 m und zum Schluss 20 Meilen -die "brutale" Königetappe im stockdunkeln Wald über Äste und Wurzeln dazwischen Kröten und daher springenden Mäusen aber dann nochmal das ganze zu laufen gegen den Uhrzeiger war mir doch zu viel da es schon zu warm ist und das wieder angefangen mit den 20 Meilen dann 15 ; 10 und zum Schluss die ganz leichten 5 aber 50 Meilen bzw. 100 Km ist nach dem langen Aussetzer auch genug.